

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	1/1(月)			1/2(火)			1/3(水)			1/4(木)			1/5(金)			1/6(土)			1/7(日)					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
10																								
11										10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ピラティス60 大久保			10:30~11:15 転ばぬ先の 足腰体操 高橋		11:00~11:30 アクアウォーク 遠藤	10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:45 初心者 伊東			
12										11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉			11:45~12:45 ゆる体操 登坂						★ニューイヤースペシャルレッスン 11:45~13:00 エアロサーキット & 毒出しストレッチ 橋本					
13										12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉			13:00~14:00 コアリラックス 伊藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐		13:00~13:30 アクアダニベル 遠藤	13:15~14:00 ポテンシャルヨガ 橋本		13:00~13:30 アクアダイエット 遠藤			
14													14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:15 美ユーター Body Wave60 片桐						13:45~14:15 アクアストレッチ 遠藤		
15											15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:30~16:15 ZUMBA45 片桐		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6				
16											16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール			16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール					
17										17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール						
18											18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール	18:30 閉館			
19										19:00~19:45 アドバンス エアロ 橋本		19:30~20:30 初級 樹神		18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部										
20										20:00~20:45 ポテンシャル ヨガ 橋本				19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐							20:30 閉館			
21																								
22																								

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	1/8 (月)			1/9 (火)			1/10 (水)			1/11 (木)			1/12 (金)			1/13 (土)			1/14 (日)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10																						
11	10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保					10:30~11:15 やさしいエアロ 山口				10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:15 動き改善 骨盤体操 松田(宗)			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:45 初心者 伊東	
12				12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原					11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉				11:45~12:45 ピラティス60 大久保						12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロビクス 鎌田 甘奈			
13	13:00~13:45 BODYSTEP 45 菊地			13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤					12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉				13:00~14:00 コアリラックス 伊藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐					13:00~13:30 アクアジョギング 遠藤	
14	14:00~14:45 FIGHT DO45 菊地			14:30~15:30 ヨガ 青木					14:00~14:30 CXWORX 大木				14:15~15:00 ZUMBA45 片桐			14:15~15:15 美ユーター Body Wave60 片桐					13:45~14:15 腰痛体操 遠藤	
15	15:00~15:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6					14:45~15:30 FIGHT DO45 大木	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:30~16:15 ZUMBA45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6					
16				16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8					16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 ジュニア サッカースクール U-8			16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 ジュニア サッカースクール U-8		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 ジュニア サッカースクール U-8				16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保	
17				17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成			17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	17:10~18:00 ジュニア サッカースクール U-10	育成		17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	17:10~18:00 ジュニア サッカースクール U-10	育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10	17:10~18:00 ジュニア サッカースクール U-10	育成				
18	18:30 閉館			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12					18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 ジュニア サッカースクール U-12			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 ジュニア サッカースクール U-12		18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12				18:30 閉館	
19									18:45~19:15 ボディリセット 大木	19:30~20:00 CXWORX 大木			18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部	19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐								
20				20:00~20:45 動き改善 ほね体操 松田(宗)		中級 樹神			20:15~21:00 FIGHT DO45 大木							20:30 閉館						
21																						
22				22:30 閉館						22:30 閉館						22:30 閉館						

休館日

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

1/22 (月)			1/23 (火)			1/24 (水)			1/25 (木)			1/26 (金)			1/27 (土)			1/28 (日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30~11:15 ZUMBA45 Chika			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保			10:30~11:30 ヨガ 青木			10:30~11:15 やさしいエアロ 山口			10:30~11:30 ゆる体操 登坂			10:30~11:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 木川			10:30~11:30 ゆる体操 登坂		11:00~11:45 初心者 伊東
11:30~12:30 ゆる体操 登坂		11:30~12:15 アクアビクス Chika				11:45~12:45 バランスボール 佐藤			11:30~12:30 秋葉のボール 基本編 秋葉			11:45~12:45 ピラティス60 大久保			11:30~12:00 機能改善トレーニング 木川			12:00~12:45 脂肪燃焼 エアロビクス 鎌田 甘奈		
12:45~13:30 膝・腰・肩 スッキリ体操 佐藤			12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原			13:00~13:45 BODY BALANCE45S 大久保			12:45~13:45 秋葉のボール 秋葉			13:00~14:00 コアリラックス 伊藤			13:00~14:00 BODY COMBAT60 片桐			13:00~13:30 アクアウォーク 遠藤		13:45~14:15 アクアダイエット 遠藤
13:45~14:15 ポールストレッチ 佐藤			13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤		13:30~14:00 アクアダンベル 遠藤	14:00~14:45 リンパ コンディショニング45 大久保						14:15~15:00 BODY COMBAT45 片桐			14:15~15:15 美ユーター Body Wave60 片桐					
	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		ヨガ 青木	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:15~16:00 美ユーター Body Wave45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6		15:30~16:15 ZUMBA45 片桐	15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6				
	16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール	16:00~17:00 BODY BALANCE60 大久保		
17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成 17:10~18:00 Jr.スイミング スクール			
	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール	18:30~19:15 ラテンエアロ45 山口	18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12		18:30 閉館		
19:00~19:45 BODYSTEP 45 菊地						19:00~19:45 シンプルステップ Chika		19:30~20:30 エキスパート 樹神	19:00~19:45 アドバンス エアロ 橋本			18:45~19:30 POWER CARDIO45 服部			19:30~20:00 アクアダンベル 遠藤					
20:00~20:45 FIGHT DO45 菊地			20:00~20:45 転ばぬ先の 足腰体操 高橋			20:00~21:00 ZUMBA60 Chika			20:00~20:45 ポテンシャル ヨガ 橋本			19:45~20:30 BODY COMBAT45 片桐		20:15~20:45 アクアジョギング 遠藤				20:30 閉館		
22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館			22:30 閉館								

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

	1/29 (月)			1/30 (火)			1/31 (水)															
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	10:30~11:15 ZUMBA45 Chika			10:30~11:15 フット コンディショニング45 大久保																		
11	11:30~12:30 ゆる体操 登坂		11:30~12:15 アクアビクス Chika	11:30~12:15 POWER CARDIO45 浦山																		
12				12:30~13:15 リリカルヨガ 曾根原																		
13				13:30~14:15 やさしいエアロ 佐藤																		
14				14:30~15:30 ヨガ 青木																		
15		15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6			15:00~15:50 ジュニア サッカースクール U-6																	
16		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール		16:00~17:00 ジュニア サッカースクール U-8	16:10~17:00 Jr.スイミング スクール																
17	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:10 ジュニア サッカースクール U-10		育成	17:10~18:00 Jr.スイミング スクール															
18		18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12		18:10~19:00 Jr.スイミング スクール			18:20~19:20 ジュニア サッカースクール U-12	18:10~19:00 Jr.スイミング スクール														
19	19:00~19:45 アドバンス エアロ 高橋 世莉加				19:00~19:45 POWER CARDIO45 松田																	
20	20:00~20:45 美・ボディメイク 高橋 世莉加			20:00~20:45 動き改善 ほね体操 松田(宗)																		
21																						
22	22:30 閉館			22:30 閉館																		

休館日

☆急なレッスン変更がある場合があります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。
☆ジュニアサッカーのU-10・U-12は冬期間の為、
第1スタジオを使用させていただきます。人数によりスタ
ジオを変更させていただく場合がございます。